



Pablo Maestro

PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO · COL. N° 34548 (COPC)

Diario de sueño · dos semanas

Es la primera herramienta de cualquier tratamiento del insomnio, y no un trámite: casi nadie estima bien cuánto duerme. Rellénalo **por la mañana**, sin mirar el reloj por la noche, y aproximando. Aquí importa el patrón de dos semanas, no la exactitud de un día.

Cómo se rellena

- **Por la mañana**, en los primeros minutos del día. Si lo dejas para la noche, el recuerdo ya está contaminado.
- **A ojo.** «Sobre las 2» es suficiente. Mirar el reloj de madrugada para anotarlo con precisión empeora el insomnio, que es justo lo que estamos intentando cambiar.
- **Los días malos también.** Un diario donde solo constan las noches presentables no sirve para nada.

Calidad va del 1 al 5, y es tu sensación al despertar, no un cálculo. 1 es «he dormido fatal», 5 es «he descansado».

Semana 1

Día	Me acosté	Apagué la luz	Tardé en dormirme	Me desperté (veces)	Me levanté	Calidad 1-5	Siesta

Semana 2

Día	Me acosté	Apagué la luz	Tardé en dormirme	Me desperté (veces)	Me levanté	Calidad 1-5	Siesta

Qué mirar cuando lleves las dos semanas

No hace falta que interpretes nada, pero estas tres cosas se ven solas y son las que más se usan en consulta:

- **Cuánto tiempo pasas en la cama frente a cuánto duermes.** Es la diferencia entre la hora de acostarte y la de levantarte, comparada con lo que has dormido de verdad. Cuando esa distancia crece, el problema casi siempre está ahí y no en «no tener sueño».
- **Si la hora de levantarte baila.** Suele variar mucho más de lo que la gente cree, sobre todo entre semana y fin de semana. Es el factor que más desordena el reloj interno.
- **Las siestas.** Especialmente las de después de las cinco de la tarde y las de más de media hora.

Un aviso sobre lo que vas a encontrar: mucha gente descubre al rellenarlo que duerme más de lo que creía. No significa que el problema no exista — significa que parte del malestar viene de la lucha con el sueño y no solo de las horas.

Lo que este diario NO es

No es una prueba diagnóstica. Hay problemas de sueño que no se resuelven cambiando hábitos porque su causa es médica: apnea, síndrome de piernas inquietas, efectos de medicación, tiroides. Si roncas fuerte, te despiertas ahogado o tienes mucha somnolencia de día pese a dormir, eso se mira antes con tu médico.

Sobre la higiene del sueño —el móvil, la cafeína, la habitación oscura—: **son aspectos a cuidar**. Ayudan, y conviene tenerlos en orden porque es el suelo sobre el que se apoya lo demás. Lo que no hacen por sí solos es levantar un insomnio que ya lleva meses: eso tiene que ver con cuánto tiempo pasas en la cama y con qué haces en ella cuando no duermes, y se ajusta con supervisión, no a ojo.

Si crees que puedo ayudarte

Esta hoja es de apoyo y llega hasta donde llega. Si lo que te pasa lleva tiempo, se repite o te está quitando cosas que te importan, escíbeme y vemos cómo hacerlo: presencial en Tarragona o en Reus, u online.

pablomaestropsicologo.es